

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA KELAS V SD NEGERI
NGEPOSARI II KECAMATAN SEMANU KABUPATEN
GUNUNGKIDUL TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Umar
NIM. 13604227096

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Umar, NIM. 13604227096 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2015
Pembimbing



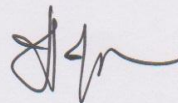
Hedi Ardiyanto H, M. Or
NIP. 19770218 200801 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Umar, NIM. 13604227096, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2015
Yang Menyatakan,



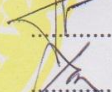
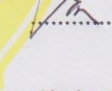


Umar
NIM. 13604227096

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tennis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Umar, NIM. 13604227096 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 9 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Ketua Penguji		19/10 - 2015
F. Suharjana, M.Pd	Sekretaris Penguji		20/10 - 2015
Amat Komari, M.Si	Penguji Utama		19/10 - 2015
Heri Purwanto, M.Pd	Penguji Pendamping		19/10 - 2015

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kehidupan esok untuk dihadapi bukan untuk dihindari (Umar)
2. Jangan pernah menyesal telah berbuat kesalahan, tapi banggalah karena dari kesalahan kita belajar agar lebih baik (Hermawan Edy Prihwanto)
3. Segala sesuatu ditentukan oleh niatnya, jika niat kita baik maka hidup kita akan baik, mungkin tidak segera tetapi pasti (Mario Teguh)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Istriku tercinta Kariyah yang selalu memotivasi dan mendukung dalam pembuatan skripsi ini dan mencukupi segala kebutuhanku.
2. Anak-anakku tercinta Andri Prasetya Utama, Rizka Annafi, Jelanei Nur Afifah yang menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND DRIVE* DALAM
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA KELAS V SD NEGERI
NGEPOSARI II KECAMATAN SEMANU KABUPATEN
GUNUNGKIDUL TAHUN 2015/2016**

Oleh:
Umar
NIM. 13604227096

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yaitu banyaknya latihan yang sudah dilakukan oleh siswa dalam permainan tenis meja, namun saat pertandingan siswa masih mengalami kekalahan atau belum mencapai prestasi yang diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 yang berjumlah 37 siswa, yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan *forehand drive* dari Tomoliyus (2012). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,41% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 24,32% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 35,14% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 27,03% (10 siswa), “sangat baik” sebesar 10,81% (4 siswa).

Kata Kunci: *pukulan forehand drive, permainan tenis meja*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016”, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.

5. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or. selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan arahan dan masukan selama kuliah di UNY.
6. Bapak Hedi Ardiyanto H, M.Or., pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Romdloni, S.Pd. selaku Kepala sekolah SD Negeri Ngeposari II yang telah memberikan ijin penelitian di sekolah.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Oktober 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Permainan Tennis Meja	10
2. Teknik Pukulan dalam Tennis Meja.....	11
3. Hakikat <i>Forehand Drive</i>	16
4. Macam-macam Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i> Tennis Meja	21
5. Karakteristik Anak Usia 9-12 Tahun.....	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	30
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	37
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	40
D. Saran-saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Kemampuan Pukulan <i>Forehand Drive</i>	21
Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	34
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Pukulan <i>Forehand Drive</i> Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II.....	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Forehand Drive</i> dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pukulan <i>Forehand</i>	19
Gambar 2. Lapangan Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	23
Gambar 3. Lapangan Tes Kemampuan <i>Forehand Drive</i>	32
Gambar 4. Diagram Batang Tinglat Kemampuan Pukulan <i>Forehand Drive</i> dalam Permainan Tennis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	45
Lampiran 2. Surat Keterangan dari UPT TK dan SD Kecamatan Semanu ...	46
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Ngeposari II	47
Lampiran 4. Data Penelitian.....	48
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	50
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani tidak dapat terpisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya dan harus selalu menjaga keseimbangan antara pengembangan jasmani dan rohani. Aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional dan tindakan moral merupakan tujuan yang akan dikembangkan dalam pendidikan jasmani, di samping aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas *fisik* dan *psikis* yang seimbang (KTSP, 2006: 158). Pendidikan jasmani bila diajarkan dengan baik, dapat memberikan sumbangan pada tujuan kesehatan masyarakat, dengan cara memimpin siswa melaksanakan olahraga secukupnya (Heru Suranto 1993: 25).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan taman kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah mempunyai tujuan yang jelas setelah akhir proses pembelajaran. Menurut KTSP (2006:

158) tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
2. Meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik;
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Depdiknas (2006: 158) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, ketrampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung;
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit termasuk ke dalam semua aspek.

Dari ruang lingkup di atas, aspek permainan dan olahraga disebutkan cabang olahraga tenis meja merupakan materi pelajaran yang selalu diajarkan kepada siswa sekolah dasar, di samping olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, serta aktifitas lainnya.

Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah “pingpong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan kreatif. Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul yang disebut bet (Depdikdas, 2006: 3). Permainan tenis meja merupakan salah satu materi yang sangat digemari oleh siswa SD Negeri Ngeposari II. Siswa setiap hari bermain tenis meja di lingkungan masyarakat yang sebagian besar menggemari permainan tenis meja sebagai hiburan atau mengisi waktu senggang. Di sekolah juga disediakan lapangan tenis meja lengkap dengan sarannya yang sering digunakan bermain anak ketika jam istirahat ataupun jam sebelum masuk kelas. Namun karena siswa bermain tanpa adanya pelatih, maka siswa bermain secara alami dengan pukulan-pukulan tanpa teknik yang benar. Sehingga siswa sulit berkembang untuk menuju prestasi maksimal.

Permainan tenis meja siswa seharusnya menguasai gerak dasar salah satunya pukulan *forehand drive*. Untuk mendapatkan keterampilan tersebut tidak terlepas dari bagaimana guru dapat menerapkan media pembelajaran atau modifikasi permainan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan materi yang disampaikan guru. Pukulan *forehand drive* adalah salah satu gerak dasar tenis meja yang pertama dikenalkan kepada pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan tenis meja. Karena pukulan *forehand drive* merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan (Alex Kertamanah, 2003: 27). Teknik pukulan

forehand drive adalah mulai dengan berdiri menghadap meja kaki kanan sedikit ditarik ke arah belakang, tubuh memutar ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang, dengan lengan yang diayunkan ke arah luar, siku dijaga agar tetap berada di dekat pinggang, kemudian berat badan dipindahkan ke kaki kanan, saat mengayun tangan ke belakang (*backswing*) agar bet tetap tegak lurus dengan lantai, ujung bet dengan tangan harus sedikit mengarah ke bawah dengan siku kira-kira 120^0 (Larry Hodges, 1996: 26).

Silabus dalam KTSP 2006 memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk melakukan bermacam-macam permainan bola kecil. Masalah alat dan fasilitasnya tentu saja pihak sekolah sudah menyediakan sesuai dengan alokasi dana yang disediakan. Di SD Negeri Ngeposari II para siswa suka mengisi kegiatan bermainnya dengan aktivitas bermain tenis meja. Hal tersebut terjadi karena siswa termotivasi dengan tersedianya 2 buah lapangan yang selalu siap untuk bermain di aula perpustakaan sekolah. Alat pemukul (*bad*) yang disediakan juga mencukupi untuk bermain 8 siswa secara bersama-sama. Sekolah juga menyediakan sejumlah bola untuk memenuhi kebutuhan bermain siswa.

Permainan tenis meja juga merupakan cabang olahraga yang membudaya di lingkungan masyarakat. Dari yang muda sampai yang tua setiap hari bermain tenis meja untuk mengisi waktu luang. Bahkan tidak sedikit anak-anak muda meluangkan waktunya di malam hari untuk bermain tenis meja di aula balai padukuhan, karena lapangan yang tersedia dirasa lebih baik dibanding dengan lapangan yang dimiliki seorang warga di masyarakat.

Kegiatan bermain tenis meja yang dilakukan oleh masyarakat tersebut sangat memotivasi anak untuk ikut bermain tenis meja ketika ada kesempatan. Di sekolahpun mereka sering berebut dengan temannya untuk menyalurkan kegemarannya bermain tenis meja. Berdasar uraian tersebut di atas sepantasnya siswa SD Negeri Ngeposari II pandai bermain tenis meja.

Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga setiap tahun selalu menyalurkan bakat siswa melalui Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Berbagai macam cabang olahraga dipertandingkan dalam kegiatan tersebut, diantaranya sepak bola, voli mini, pencak silat, tenis meja, bulu tangkis, renang dan catur. O2SN diawali dari tingkat gugus, tingkat UPT, tingkat kabupaten, tingkat propinsi hingga tingkat nasional. Siswa yang boleh mengikuti seleksi O2SN tingkat gugus sampai tingkat propinsi hanya kelas V kebawah, sebab pelaksanaan kegiatan dari tingkat sekolah sampai tingkat nasional membutuhkan waktu yang lama, sehingga apabila siswa kelas VI diikutkan, pada kejuaraan tingkat nasional sudah bukan siswa sekolah dasar lagi. Siswa SD Negeri Ngeposari II selalu ikut kegiatan tersebut pada beberapa cabang olahraga, khususnya permainan tenis meja semenjak tahun 2010 siswa selalu lolos sampai seleksi tingkat kabupaten. Namun sampai tahun 2015 belum pernah seorang atletpun yang mampu lolos sampai tingkat propinsi.

Dengan fenomena tersebut diatas kiranya perlu untuk diketahui kegagalan siswa dalam kegiatan, disebabkan oleh tehnik apa saja yang kurang dikuasai siswa dalam permainan tenis meja. Dalam permainan tenis meja ada beberapa tehnik yang perlu ditingkatkan diantaranya: pukulan *servis*, pukulan

smash, pukulan *forhand drive*, pukulan *backhand drive*, *chop*, *top spin* dan lain-lain.

Berdasarkan masalah mengenai tehnik-tehnik dalam tenis meja yang menyebabkan kekalahan siswa, maka peneliti berminat meneliti tentang tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* pada kelas V SD Negeri Ngeposari II tahun 2015/2016,

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pentingnya tambahan jam latihan kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.
2. Perlunya peningkatan latihan kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.
3. Belum diketahui kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016.

C. Batasan Masalah

Mengingat lebarnya masalah yang dihadapi, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan melihat latar belakang yang telah diuraikan di atas ,maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Seberapa baik tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang tingkat kemampuan ketepatan pukulan *forehand drive* dalam olahraga tenis meja mata pelajaran Penjasorkes dengan model pembelajaran yang dimodifikasi.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.

2. Secara Praktis

- a. Siswa

Mempermudah siswa untuk memahami atau menyerap segala informasi yang disampaikan oleh guru. Sehingga siswa lebih termotivasi dalam kegiatan belajar mengajar dan siswa dapat meningkatkan ketepatan dalam memukul bola sebagai modal untuk dapat bermain tenis meja.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru Penjasorkes di sekolah agar dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive* sebagai modal utama dalam bermain tenis meja, sehingga siswa mudah menyerap dan menerima materi belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar secara maksimal.

c. Bagi Sekolah

Sebagai masukan, saran dan informasi untuk sekolah, lembaga pendidikan dalam mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas belajar siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Hakikat Permainan Tennis Meja

Menurut Muhajir (2007: 41) permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah *ping-pong* merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif. Tenis meja dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya adalah dengan menggunakan bet dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jaring yang terbentang di atas meja. Jaring tersebut dikaitkan pada dua tiang jaring.

Menurut A.M Bandi Utama (2005: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan, juga sarana seperti raket, bola, net, dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

Menurut Larry Hodges (2007: 1) tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Tenis meja disebut juga *ping-pong*. *Ping-pong* adalah permainan di mana sebuah bola kecil yang putih dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan. Menurut Alex Kertamanah (2003: 2) permainan tenis meja disebut juga permainan *ping-pong*. Permainan ini menggunakan semacam raket yang dilapisi karet yang disebut dengan bet (*bats*). Bola tenis meja terbuat dari bahan *celluloid*. Permainan tenis meja dimainkan di dalam ruangan atau gedung, jika dua orang bermain dinamakan pemain tunggal atau *single*, dan empat orang bermain dinamakan ganda atau *double*. Cara memainkannya dengan menggunakan alat pemukul yang dinamakan *bet* dan bola.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seseorang pemain yang harus mampu menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri.

2. Teknik Pukulan dalam Tenis Meja

a. *Drive*

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *drive* adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Pukulan *drive* disebut sebagai induk teknik dari pukulan serangan. *Drive* merupakan

salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk menghadapi permainan *defensive*. Pukulan *drive* ini memiliki beberapa segi bentuk perbedaan. Lebih lanjut menurut Alex Kertamanah (2003: 7) keistimewaan dari pukulan *drive* antara lain:

- 1) Tinggi atau rendah terbang bola di atas ketinggian garis net mudah dikuasai.
- 2) Cepat atau lambatnya laju bola tidak akan susah dikendalikan.
- 3) Bola bersifat membawa sedikit perputaran.
- 4) Bola *drive* tidak mengandung tenaga yang terlalu keras.
- 5) Dapat dilancarkan disetiap posisi titik bola di atas meja tanpa merasakan kesulitan terhadap bola berat (bola-bola yang bersifat membawa putaran), ringan, cepat, lambat, tinggi maupun rendah, serta terhadap berbagai jenis putaran pukulan.

Menurut Achmad Damiri (1992: 59-109) *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Menurut Sutarmin (2007: 27) *drive* adalah bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* adalah teknik pukulan paling kecil tenaga gesekannya yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

b. Push

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga disebut juga pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan *push* atau pukulan mendorong sangat bervariasi, yaitu meliputi: *push* datar, *push* menggesek, dan lain-lain. Pukulan-pukulan *push* ini biasanya merupakan pukulan jarak dekat dan jarak tengah. Teknik ini merupakan teknik pukulan bertahan yang paling penting dan berperan aktif dalam permainan. Lebih lanjut menurut Alex Kertamanah (2003: 8) keistimewaan pukulan *push* antara lain adalah:

- 1) Bola *push* dapat dijadikan alat yang bersifat penjagaan untuk melewati situasi transisi, yang dapat juga diubah menjadi 1 pukulan mendorong berupa serangan balik.
- 2) Bola *push* termasuk bola polos, dengan bola pertahanan yang mengandung arti unsur serangan balasan.
- 3) Pukulan *push* dimainkan pada bagian *backhand*, pada umumnya untuk mewakili *backhand half volley* yang bersifat mencuri kesempatan untuk membangun pelancaran serangan *forehand*.

Teknik pukulan ini merupakan salah satu pukulan penting bagi para pemain serang cepat di dekat meja, khususnya bagi yang berpegangan *penhold*. Menurut Achmad Damiri (1991: 59-109) *push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.

Menurut Larry, Hodges (1996: 64) *push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *sevis backspin* atau serangan yang

tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan *backspin*.

c. Service

Menurut Achmad Damiri (1991: 59-109) *service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Menurut Larry Hodges (1996: 64) *service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja.

d. Block

Menurut Alex Kertamanah (2003: 7) *block* selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada 2 macam pukulan *block*, yaitu *block* datar dan *block* redam. Menurut Achmad Damiri (1991: 59-109) *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.

Menurut Larry, Hodges (1996: 64) *Blok* adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Blok* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras. *Blok* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *blok* terlebih dahulu daripada pukulan.

e. *Chop*

Achmad Damiri (1991: 59-109) *chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok. Menurut Larry, Hodges (1996: 64) *choop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *chop (chooper)* mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

f. *Smash*

Menurut Larry Hodges (1996: 64) *smash* adalah pukulan *backhand* atau *forehand* yang sangat keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan.

g. *Flick*

Achmad Damiri (1991: 59-109) *flick* digunakan untuk mengembalikan bola yang di tempatkan dekat net dengan pukulan serangan. Menurut Larry Hodges (1996: 64) *Flick* adalah pengembalian bola pendek yang agresif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul dua kali di sisi meja bila dibiarkan.

h. *Loop*

Menurut Larry, Hodges (1996: 64) *loop* adalah pukulan *top spin* yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola kearah atas dan ke depan.

3. Hakikat *Forehand Drive*

a. Pengertian *Forehand*

Pukulan *forehand* merupakan *stroke* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan di sebelah sisi kanan pemain dan pada pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peran penting untuk meraih kemenangan. Menurut Larry Hodges (1996: 32) pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu:

- 1) Anda memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*.
- 2) Pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.
- 3) Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal ini karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.

b. Cara Pelaksanaan *Forehand*

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan perkembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomi, fisiologis, mekanika, biomekanika, dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dan

diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal. Menurut Sudjarwo (1993: 40) teknik dalam olahraga tetap menjadi dasar utama dalam setiap cabang olahraga yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Teknik merupakan dasar kemampuan individu yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi maksimal.

Forehand stroke adalah dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap ke depan dengan ayunan tangan ke depan berhenti di depan dahi. Adapun sikap dan gerakan *forehand stroke* pandangan tertuju pada pihak lawan dan bola, tangan bebas untuk keseimbangan dan juga untuk membantu gerakan panggul, setiap kali melakukan pukulan disertai gerakan panggul, sikap kaki sedikit bengkok dan ini berfungsi untuk memudahkan gerakan dan gerakan dari sikap semula, bet dibawa ke depan atas dan berhenti di depan dahi dan letak siku-siku agak dekat dengan badan.

Menurut Larry, Hodges (1996: 35) tahap persiapan dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

- 1) Berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke belakang.
- 2) Tangan siap memegang bet dengan pukulan *forehand*.
- 3) Bet sedikit terbuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*.
- 4) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.
- 5) Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan *forehand*.

Menurut Larry Hodges (1996: 36) tahap pelaksanaan (*backswing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

- 1) Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul.
- 2) Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku.
- 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kanan
- 4) Untuk menghadapi *backspin*, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah.

Menurut Larry Hodges (1996: 36) tahap perkenaan (*forward swing*) dalam *forehand stroke* sebagai berikut:

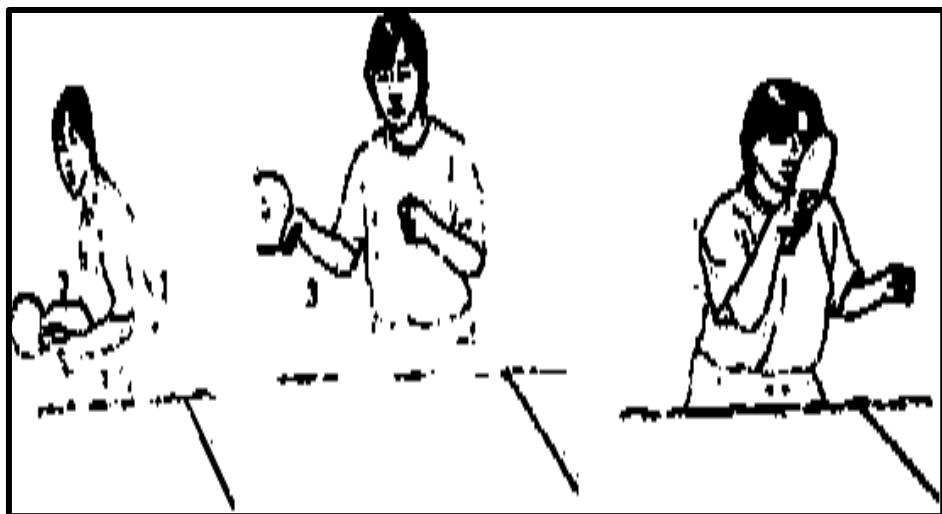
- 1) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri.
- 2) Tubuh diputar ke depan bertumpu pada pinggang dan pinggul.
- 3) Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku.
- 4) Kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh.

Menurut Larry Hodges (1996: 37) tahap akhir dalam *forehand stroke* sebagai berikut: (1) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas, (2) Kembali ke posisi siap.

Cara melakukan pukulan *forehand* menurut Larry Hodges (2007: 34), yaitu dengan sikap awal berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke arah belakang, putar tubuh anda ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang, dengan tangan yang diayunkan ke arah luar. Pindahkan berat badan ke kaki kanan. Saat mengayunkan tangan ke belakang (*backswing*) jaga agar bet tetap tegak lurus dengan lantai. Ujung bet dan tangan harus sedikit mengarah ke bawah, dengan siku kira-kira 120^0 . Lakukan ayunan ke arah depan (*forward swing*) dengan memutar berat badan ke depan ke kaki kiri. Pada saat yang bersamaan, putar pinggang dan tangan ke arah depan, jaga agar siku tidak berubah. Sudut siku harus dikurangi menjadi kira-kira 90^0 . *Backswing* dan *forward swing* harus dilakukan dalam satu gerakan. Kontak bet dengan bola saat

bola berada pada bagian puncak pantulan, di bagian depan sedikit ke arah kanan dari tubuh. Bet harus berputar di sekitar bagian atas dan bagian belakang bola untuk menimbulkan *topspin*.

Mendapatkan pukulan *forehand* yang keras atau untuk menghadapi *topspin*, bet harus ditutup dan kontak dilakukan di bagian belakang bola mengarah ke bagian atas bola. Untuk *forehand* yang lebih lunak atau untuk menghadapi *backspin* bet harus dibuka dan kontak dilakukan di bagian bawah bola. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pukulan *forehand* tenis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*. Di samping itu juga, pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal itu karena, tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan tangan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat.



Gambar 1. Pukulan *Forehand*
(Sumber: Larry Hodges, 2007: 34)

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan telapak

tangan menghadap ke depan. Dalam permainan tenis meja pukulan *forehand* merupakan pukulan yang sangat diandalkan dalam melakukan serangan dan sangat sering digunakan

c. Drive

Menurut Sutarmin (2007: 27) *drive* adalah bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. Pukulan *drive* dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola. Pukulan *drive* dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*. Sedangkan menurut Achmad Damiri (1992: 95) *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.

4. Macam-macam Tes Kemampuan *Forehand Drive* Tenis Meja

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi

Arikunto, 2006: 139). Macam-macam tes kemampuan *forehand drive* tenis meja disajikan pada tabel 1 di halaman 20 sebagai berikut:

Tabel 1. Instrumen Penilaian Kemampuan Pukulan *Forehand Drive*

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Gerakan proses pukulan	a. Posisi awal menghadap meja kedua kaki sejajar posisi kuda-kuda b. Awalan, tangan kanan ditarik ke belakang ditekuk dengan sudut siku ± 120 derajat, badan memutar bersumbu pada pinggang berat badan dipindahkan pada kaki kanan c. Saat memukul, ayunan tangan ke arah bola diikuti putaran badan ke arah kiri, berat badan berpindah ke kaki kiri. d. Gerakan lanjutan, setelah bed mengenai bola ayunan tangan tetap berlanjut kedepan atas dagu. Penentuan Skor : 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria terpenuhi	1 - 4	4 3 2 1
2. Kemampuan yang dicapai	a. Jika mampu mencapai nilai 76 - 100 b. Jika mampu mencapai nilai 51 - 75 c. Jika mampu mencapai nilai 26 - 50 d. Jika mampu mencapai nilai < dari 26	1 - 4	4 3 2 1
Jumlah Skor			

Keterangan:

1. Kualitatif

- Skor 2 – 4 berarti kemampuan pukulan *forehand drive* siswa masih rendah atau kurang
- Skor 5 – 6 berarti kemampuan pukulan *forehand drive* siswa sedang atau cukup baik
- Skor 7 – 8 berarti kemampuan pukulan *forehand drive* siswa tinggi atau sangat baik

2. Kuantitatif

Nilai = (skor x 100): nilai maksimum

Atau

Nilai = $\frac{\text{Skor} \times 100}{\text{Nilai Maksimum}}$

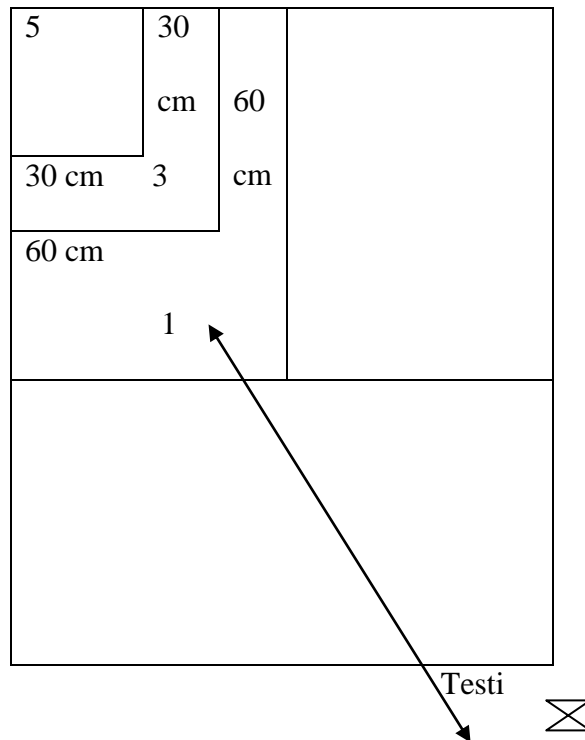
Nilai Maksimum

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *forehand drive* dari Tomoliyus (2012: 24). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Tujuan instrumen: untuk mengukur ketepatan *forehand drive*.
- b. Peralatan: Bola tenis meja, bet, meja, stop wath dan skor shet
- c. Tanda Meja (*Table marking*): Tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm meja yang diberi tanda sasaran
- d. Petunjuk tes:
 - 1) Subjek disuruh pemanasan dan latihan (*practice*)
 - 2) Bola pertama dimulai dari testi
- e. Subjek melakukan *rally forehand drive diagonal* selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. Subjek melakukan lagi *rally* 30 detik.
- f. Petunjuk Penyebaran:
 - 1) Satu orang pencatat, satu orang pemegang *stopwath*, dan satu orang mengamati bola masuk ke sasaran.
 - 2) Bola yang masuk sasaran daerah 30 cm persegi beri nilai 5. Bola yang masuk sasaran daerah 60 cm persegi beri nilai 3. Bola yang masuk sasaran sisanya beri nilai 1
 - 3) Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
 - 4) Pencatat menjumlahkan skor setiap *rally* selama 30 detik
 - 5) Jumlah skor yang tertinggi dari *rally* selama 30 detik yang dipakai.

$$\text{Penilaian Ketepatan Forehand drive} = \frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{150} =$$

😊 Pengumpan



Gambar 2. Lapangan Tes Kemampuan *Forehand Drive*
(Sumber: Tomolius, 2012: 24)

5. Karakteristik Anak Usia 9-12 Tahun

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.

- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak SD mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya, yaitu:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki atau perempuan ada pertahanan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.

- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot-otot yang lebih baik dari pada perempuan.
 - 7) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis/ mental
- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.
- c. Sosial
- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
 - 3) Kurang mengerti moral dan etnik serta kebudayaannya.

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola, dan basket. Perubahan-perubahan

fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertumbuhannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141).

Melihat karakteristik anak-anak yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan

sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suisdareni (2012) yang berjudul “Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* pada Atlet Tenis Meja Pemula Putra di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* pada atlet tenis meja pemula putra di Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja pemula putra di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 30 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, yang memenuhi berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk instrumen *forehand* dan *backhand drive* tenis meja pemula dari hasil penelitian Tomoliyus (2012) selama 30 detik. Analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja pemula putra di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah tinggi dengan persentase sebesar 75%, dan kemampuan ketepatan *backhand drive* adalah tinggi dengan persentase sebesar 50%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fatoni (2012) yang berjudul “Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* pada Atlet Tenis Meja Yuniior di Klub Kota Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis meja pada atlet yuniior putra di klub Kota Yogyakarta. Metode

yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja yunior putra di klub Kota Yogyakarta yang berjumlah 32 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria (1) Latihan minimal satu tahun di klub masing-masing, (2) Pernah mengikuti kejuaraan minimal di tingkat daerah, (3) Usia 14-18 tahun, (4) Jenis kelamin putra, (5) Berkenan hadir pada saat pengambilan data, dan yang memenuhi syarat berjumlah 16 atlet. Teknik analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kemampuan ketepatan *forehand drive* atlet tenis meja yunior putra di klub Kota Yogyakarta berada pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 6.25% (1 atlet), kurang sebesar 25% (4 atlet), cukup sebesar 31.25% (5 atlet), baik sebesar 6.25% (1 atlet), dan sangat baik sebesar 31.25% (5 atlet). (2) kemampuan ketepatan *backhand drive* atlet tenis meja yunior putra di klub Kota Yogyakarta berada pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 12.5% (2 atlet), kurang dengan persentase sebesar 6.25% (1 atlet), cukup sebesar 18.75% (3 atlet), baik sebesar 12.5% (2 atlet), dan sangat baik sebesar 50% (8 atlet).

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas, maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan survei tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive*. Tenis meja merupakan salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Di dalam pembelajaran tenis meja ada beberapa macam teknik pukulan yang harus

dikuasai oleh siswa agar dapat bermain dengan baik atau bahkan dapat berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja salah satunya adalah teknik pukulan *forehand drive*. Teknik pukulan *forehand drive* merupakan teknik dasar untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, sehingga siswa yang selama ini belum menguasai teknik pukulan *forehand drive* dengan baik maka perlu diupayakan peningkatan.

Dengan mempunyai ketepatan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* yang tinggi, maka seorang pemain tenis meja akan mampu bermain dengan baik. Tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* dimiliki dengan baik apabila atlet berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi tenis meja itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi, seperti taktik dan mental dalam bermain.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data, dalam bentuk: tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 03), mengartikan istilah Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* tenis meja, yaitu kemampuan siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 untuk mengembalikan bola yang bergerak bebas dengan pukulan *forehand*, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat kearah sasaran, yaitu daerah sudut meja yang sudah ditandai, yang diukur menggunakan tes kemampuan *forehand drive* dari Tomoliyus (2012).

C. Subjek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 61). Dalam penelitian ini target populasinya adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 yang berjumlah 37 siswa, yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan dan semua diambil sebagai subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *forehand drive* dari Tomoliyus (2012: 24). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

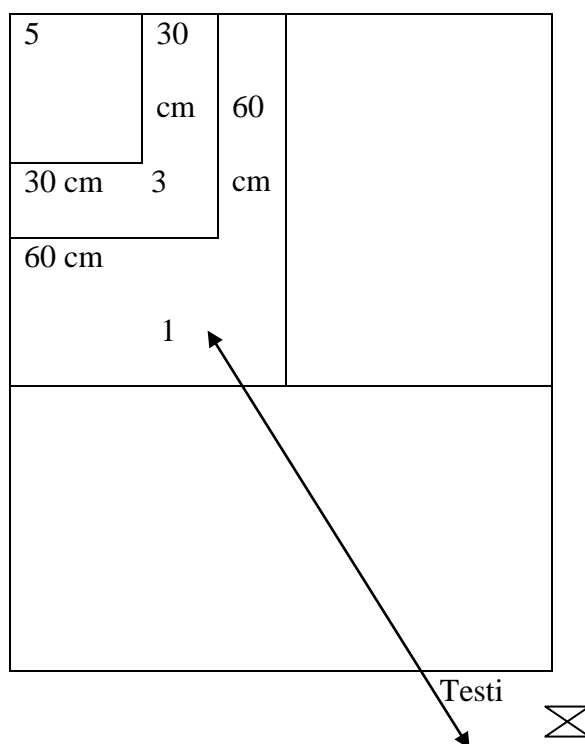
- a. Tujuan instrumen: untuk mengukur ketepatan *forehand drive*.
- b. Peralatan: Bola tenis meja, bet, meja, stop watch dan skor shet
- c. Tanda Meja (*Table marking*): Tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm meja yang diberi tanda sasaran
- d. Petunjuk tes:
 - 1) Subjek disuruh pemanasan dan latihan (*practice*)
 - 2) Bola pertama dimulai dari testi
- e. Subjek melakukan *rally forehand drive diagonal* selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. Subjek melakukan lagi *rally* 30 detik.

f. Petunjuk Penyekoran:

- 1) Satu orang pencatat, satu orang pemegang *stopwath*, dan satu orang mengamati bola masuk ke sasaran.
- 2) Bola yang masuk sasaran daerah 30 cm persegi beri nilai 5. Bola yang masuk sasaran daerah 60 cm persegi beri nilai 3. Bola yang masuk sasaran sisanya beri nilai 1
- 3) Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
- 4) Pencatat menjumlahkan skor setiap *rally* selama 30 detik
- 5) Jumlah skor yang tertinggi dari *rally* selama 30 detik yang dipakai.

$$\text{Penilaian Ketepatan Forehand drive} = \frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{150}$$

☺ Pengumpan



Gambar 3. Lapangan Tes Kemampuan *Forehand Drive*
(Sumber: Tomolius, 2012: 24)

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2015. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Juli 2015 yang dimulai dari pukul 07.00-11.00 WIB. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Anak dibariskan dan diberi penjelasan tentang prosedur pengambilan data yang akan dilakukan.
- b. Anak diberi pemanasan terlebih dahulu.
- c. Anak tes kemampuan *forehand drive* satu persatu.
- d. Petugas mencatat setiap nilai yang dilakukan anak dari masing-masing tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2007: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pengkategorian disusun dengan 5 kategori penilaian, yaitu: “sangat baik”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “sangat kurang”, dengan menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu pada tabel 2 di halaman 34 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Tingkat Kemampuan *Forehand Drive*

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2013: 163)

Keterangan:

X = Skor

M = Rata-rata hitung

SD = *Stándar deviasi* hitung

Setelah diketahui tingkat kemampuan *forehand drive*, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian tersebut. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 40)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi data tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 diperoleh skor terendah (*minimum*) 23,33, skor tertinggi (*maksimum*) 62,67, rerata (*mean*) 15,57, nilai tengah (*median*) 15,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 14,0, standar deviasi (SD) 1,83. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 di halaman 35 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II

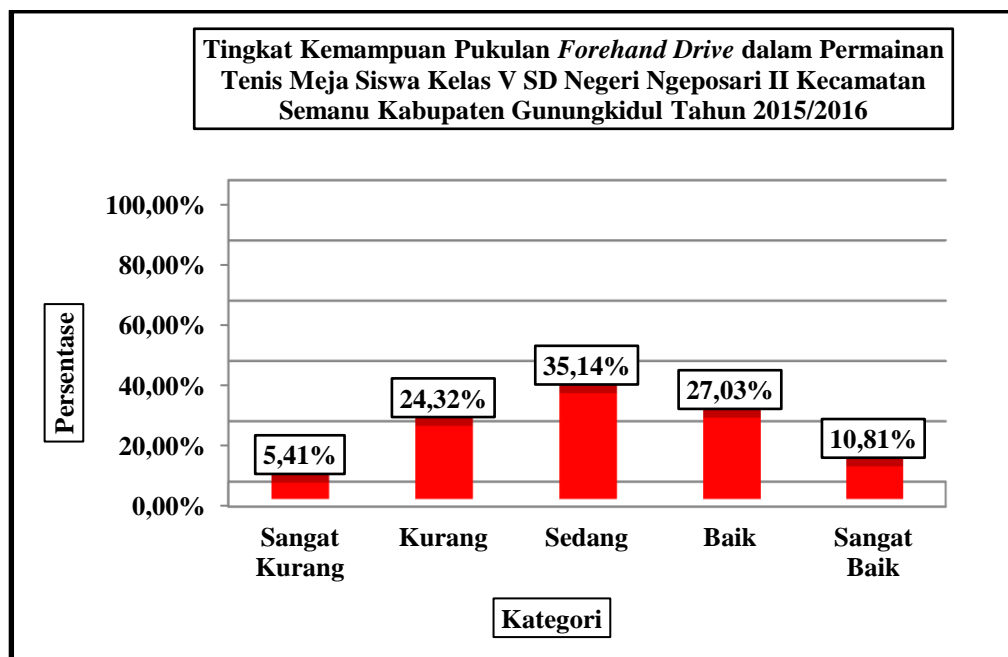
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	41.5495
<i>Median</i>	41.3300
<i>Mode</i>	41.33
<i>Std, Deviation</i>	9.61193
<i>Minimum</i>	23.33
<i>Maximum</i>	62.67

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 dapat dilihat pada tabel 4 di halaman 36 sebagai berikut

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tennis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$55,97 < X$	Sangat Baik	4	10,81%
2	$46,36 < X \leq 55,97$	Baik	10	27,03%
3	$36,74 < X \leq 46,36$	Sedang	13	35,14%
4	$27,13 < X \leq 36,74$	Kurang	9	24,32%
5	$X \leq 27,13$	Sangat Kurang	2	5,41%
Jumlah			37	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tennis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 disajikan dalam diagram batang pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tennis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,41% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 24,32% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 35,14% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 27,03% (10 siswa), “sangat baik” sebesar 10,81% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 41,55, tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 masuk dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 masuk dalam kategori “sedang”.

Tenis meja merupakan salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Di dalam pembelajaran tenis meja ada beberapa macam teknik pukulan yang harus dikuasai oleh siswa agar dapat bermain dengan baik atau bahkan dapat berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja salah satunya adalah teknik pukulan *forehand drive*. Teknik pukulan

forehand drive merupakan teknik dasar untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, sehingga siswa yang selama ini belum menguasai teknik pukulan *forehand drive* dengan baik maka perlu diupayakan peningkatan.

Dengan mempunyai ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* yang tinggi, maka seorang pemain tenis meja akan mampu bermain dengan baik. Tingkat kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dimiliki dengan baik apabila atlet berlatih dengan baik dan kontinyu. Namun tidak berarti bahwa prestasi tenis meja itu hanya ditentukan oleh teknik dasar yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak yang menunjang peningkatan prestasi, seperti taktik dan mental dalam bermain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,41% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 24,32% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 35,14% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 27,03% (10 siswa), “sangat baik” sebesar 10,81% (4 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi guru Penjasorkes di SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016 dalam hal mengetahui tingkat kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.
2. Evaluasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran permainan bola kecil melalui tes pengukuran di sekolah tidak hanya pada materi pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja saja. Juga perlu dilakukan evaluasi melalui tes pengukuran untuk materi permainan bola kecil yang lain.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan wawasan serta buku pedoman, dalam melakukan penelitian.
2. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, yang memungkinkan para siswa dalam melakukan tes kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja tidak bersungguh-sungguh.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian mengenai kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa, hendaknya sekolah memberi dukungan kepada siswa, agar dapat mengembangkan potensi yang ada dengan cara memberikan pembinaan yang lebih intensif.

2. Kepada Guru Penjasorkes

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi guru Penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran permainan bola kecil di sekolah, agar hasil evaluasi melalui tes pengukuran dapat lebih objektif.

3. Kepada Siswa

- a. Siswa hendaknya dapat memanfaatkan peluang untuk mengikuti latihan agar bias menjadi pemain tenis meja yang baik.

- b. Siswa diharapkan lebih meningkatkan kemampuan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja dengan cara latihan secara rutin.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
- b. Melakukan penelitian lebih mendalam terkait penguasaan teknik pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja, dengan materi permainan yang lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis meja*. Jakarta: Depdikbud.
- Alex Kertamanah. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- A.M Bandi Utama. (2005). “Kemampuan Bermain Tennis Meja, Tingkat Pemula”. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- BNSP. (2006). *Panduan Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan (KTSP) di Tingkat Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *KTSP Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Depdiknas.
- Fatoni. (2012). Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* pada Atlet Tennis Meja Yuniior di Klub Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Heru Susanto dkk. (1993). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani*. Universitas Terbuka: Depdikbud.
- Larry, Hodges. (2007). *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2007). *Step to Succes Tennis Meja Tingkat Pemula*, Penerjemah: Eri D Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Oemar Hamalik. (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Sinar Grafika Offset.
- Sadoso. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Saifudddin Azwar. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suisdareni. (2012). Kemampuan Ketepatan *Forehand Drive* dan *Backhand Drive* pada Atlet Tennis Meja Pemula Putra di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

Lampiran. 1	
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255
Nomor :	460/UN.34.16/PP/2015
Lamp. :	1 Eks.
Hal :	Permohonan Ijin Penelitian
Yth :	Ka. UPT Kec. Semanu Kab. Gunungkidul, Yogyakarta
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :	
Nama :	Umar
NIM :	13604227096
Program Studi :	S1 PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu :	Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek :	SD Negeri Ngeposari 2
Judul Skripsi :	Peningkatan Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tennis Meja Melalui Bermain Bola Gantung Pada Kelas V SD Negeri Ngeposari 2 Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 Dekan Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001	
Tembusan : 1. Kepala Sekolah SD N Ngeposari 2 2. Kaprodi. PGSD Penjas 3. Pembimbing TAS 4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan dari UPT TK dan SD Kecamatan Semanu

Lampiran. 2

PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
UPT TK DAN SD KECAMATAN SEMANU
Alamat : Jl. Beringin No. 45, Semanu, Gunungkidul 55893 Telp. (0274) 392470

Nomor : 800/316.2
Lam : 1 Bendel
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N Ngeposari II,
Kec.Semanu
Di Semanu.

Berdasarkan Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta Nomor: 460/UN.34.16/PP/2015 Tanggal 12 Juni 2015 Perihal permohonan Ijin Penelitian di Sd N Ngeposari II UPT TK dan SD Kecamatan Semanu, guna menyusun tugas akhir :

Nama : Umar
Nim : 13604227096
Program Studi : SI PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada:

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat / obyek : SD N Ngeposari II
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Pukulan Forehand Drive dalam Olahraga
Tenis Meja melalui bermain bola gantung pada kelas V SDN
Ngeposari II, UPT TK dan SD Kecamatan Semanu.

Pada Prinsipnya kami Kepala UPT TK dan SD Kecamatan Semanu tidak keberatan dengan catatan:

1. Sekolah/ lembaga yang bersangkutan tidak keberatan.
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.
3. Tidak ada unsur paksaan.
4. Tidak memungut biaya/ sumbangan berupa apapun.
5. Hasil penelitian tidak boleh disajikan di media masa.
6. Melaporkan hasil penelitian secara tertulis kepada Kepala UPT TK Dan SD Setelah selesai mengadakan penelitian /riset.
7. Wajib mentaati peraturan, tata tertib dan norma-norma yang baik.

Demikian surat ijin penelitian ini kami buat atas perhatiannya diucapkan terima kasih.


Semanu, 27 Juli 2015

Kepala
GUNADI, S.Pd
NIP. 19581211 198402 1 005

80

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri Ngeposari II

Lampiran. 3



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI NGEPOSARI II
UPT TK DAN SD KECAMATAN SEMANU KAB.GUNUNGKIDUL
Alamat : Mojo, Ngeposari, semanu, Gunungkidul 55893

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 66/SD Ng2/VIII/2015


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Umar
NIM : 13604227096
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian dari tanggal 30 Juli sampai dengan 20 Agustus 2015 dengan judul “ Peningkatan Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tennis Meja Melalui Bermain Bola Gantung Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ngeposari II Kecamatan Semanu Kabupaten Gunungkidul Tahun 2015/2016”.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngeposari, 20 Agustus 2015
Kepala Sekolah


Romdloni, S.Pd.
NIP: 19580402 197803 1 004

81

Lampiran 4. Data Penelitian

Hasil Pengamatan Tes Kemampuan Pukulan *Forehand Drive*

No	Nama	Nilai Pukulan	Jml	Skor
1	Ad	3/3/3/5/1/1/5/5/3/3/3/1/3/3	42	28
2	Tra	3/3/3/3/1/3/5/5/3/3/5/5/3/3/3/1/1	60	40
3	Be	1/1/1/3/3/3/3/3/1/1/3/3/5/1/5	36	24
4	De	5/5/5/3/3/3/3/1/3/5/1/5/5/3/3/1/1/1	56	37,33
5	Af	5/5/5/1/5/5/5/3/3/5/5/3/3/3/1/5/5/3/3/5/5/5/3	90	60
6	Akm	3/3/3/5/5/3/3/3/3/1/3/3/1/3/5/5/5/5/1/1/3/5/1/3	76	50,67
7	Am	5/3/3/5/5/1/1/1/3/3/1/3/3/3	42	28
8	Aml	1/3/3/3/3/3/5/5/5/1/3/3/1/1/1/3/3/5	52	34,67
9	Ann	1/5/5/5/3/3/1/5/5/5/3/3/3/5/3/5/3/3/3/3	72	48
10	Agg	3/1/3/3/3/3/5/5/3/5/5/5/3/3/1/1/3/5/5	65	43,33
11	Aud	5/5/5/3/3/1/3/3/3/1/5/5/3/3/3/3/3/3/5/5/5/1	76	50,67
12	Dan	3/1/1/5/3/3/3/3/1/3/3/3/5/5/3/3	48	32
13	DanS	3/3/3/1/1/3/3/3/5/5/3/3/3/1/1/1/3/3/1/1/3	56	37,33
14	Keys	1/1/3/3/3/5/1/1/1/5/5/3/3/3/3/1/1	47	31,33
15	Ell	1/1/1/1/3/3/3/3/1/5/5/1/1/3/3	35	23,33
16	Far	3/3/3/3/3/1/5/5/5/5/3/3/3/1/1/5/5	57	38
17	Kha	5/5/5/5/3/3/3/3/1/3/3/3/3/3/5/5/5/5/1/5/5	80	53,33
18	Luth	3/3/3/3/3/3/3/5/5/5/3/3/3/3/3/3/1/1/3/3/5/5/	72	48
19	Muh	5/5/5/5/5/5/3/3/5/5/5/1/5/5/1/3/3/3/3/	75	50
20	Fi	5/5/5/5/5/5/5/5/5/5/3/3/3/5/5/3/5/5/3/3/3/3/	94	62,67
21	Mel	3/3/3/5/5/5/5/5/5/3/3/3/3/1/5/5	62	41,33

22	Nug	3/3/5/5/5/3/5/3/3/5/5/5/3/1/1/3	66	44
23	Ans	3/3/3/1/1/5/1/3/3/5/5/3/1/5/3/1/5	54	36
24	Fit	3/3/3/5/5/5/3/1/3/3/3/5/5	62	41,33
25	Im	3/3/5/5/3/5/5/3/3/1/3/5/5/5/5/3/3/3	73	48,67
26	Lin	5/3/3/1/1/3/3/5/3/1/5/3/3/1/1/5	47	31,33
27	Mah	5/3/3/3/3/5/3/3/3/1/1/1/1/5/5/3/3/3/3	73	48,67
28	Maul	/3/5/5/5/5/5/3/3/5/5/5/5/3/3/1/1/5/5	72	48
29	Nu	3/3/3/3/5/1/1/3/3/5/5/5/3/3/1/5/3	55	36,67
30	Qon	5/5/3/3/1/3/1/5/5/5/5/3/3/3/5/1/3/3/5	67	44,67
31	Rev	3/3/3/3/3/3/5/5/3/3/3/1/1/3/3/1/1/3/3/3	56	37,33
32	Ri	5/3/3/5/3/3/1/3/3/3/5/3/3/5/5/5/3/1	62	41,33
33	Tit	3/3/1/3/3/5/5/5/3/3/1/5/5/3/3/3/3/3	60	40
34	Ton	3/3/3/3/1/1/1/3/3/1/1/5/5/1/3/3/3/3	46	30,67
35	Uba	5/5/5/5/5/3/3/3/3/5/5/3/5/5/3/3/5/5/3/3/3	88	58,67
36	Wid	1/3/3/5/5/5/3/1/5/1/3/1/5/5/5/5/3/3	62	41,33
37	Aktr	3/5/3/3/5/5/5/3/1/1/1/5/3/5/5/5/3/3/3/3	70	46,67

Kolabolator 1

Sunarja, S. Pd

NIP: 19660912 198604 1 001

Kolabolator 2

Yuhnan Yusuf, S. Pd

NIP: -

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

Pukulan Forehand Drive

N	Valid	37
	Missing	0
Mean		41.5495
Median		41.3300
Mode		41.33
Std. Deviation		9.61193
Minimum		23.33
Maximum		62.67
Sum		1537.33

Pukulan Forehand Drive

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23.33	1	2.7	2.7	2.7
	24	1	2.7	2.7	5.4
	28	2	5.4	5.4	10.8
	30.67	1	2.7	2.7	13.5
	31.33	2	5.4	5.4	18.9
	32	1	2.7	2.7	21.6
	34.67	1	2.7	2.7	24.3
	36	1	2.7	2.7	27.0
	36.67	1	2.7	2.7	29.7
	37.33	3	8.1	8.1	37.8
	38	1	2.7	2.7	40.5
	40	2	5.4	5.4	45.9

41.33	4	10.8	10.8	56.8
43.33	1	2.7	2.7	59.5
44	1	2.7	2.7	62.2
44.67	1	2.7	2.7	64.9
46.67	1	2.7	2.7	67.6
48	3	8.1	8.1	75.7
48.67	2	5.4	5.4	81.1
50	1	2.7	2.7	83.8
50.67	2	5.4	5.4	89.2
53.33	1	2.7	2.7	91.9
58.67	1	2.7	2.7	94.6
60	1	2.7	2.7	97.3
62.67	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Lampiran 6. Dokmenrasi Penelitian



Profil SD Negeri Ngeposari



Siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar tes pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja



Gambar tes pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja